Содержание

Введение

. Психолого-педагогические основы гендорного воспитания младших дошкольников

.1 Гендорное воспитание в условиях дошкольного учреждения

.2 Формирование представлений о гендорной принадлежности у детей младшего дошкольного возраста

. Сюжетно-ролевые игры как средство гендорного воспитания младших дошкольников

.1 Значение игры в развитии и воспитании детей младшего дошкольного возраста

.2 Гендорное воспитание младших дошкольников посредством сюжетно-ролевых игр

Заключение

Список использованных источников

Приложения

Введение

Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения.

Демократизация отношений полов повлекла смешение половых ролей, феминизацию мужчин и омужествление женщин. Сейчас уже не считается из ряда вон выходящих курение и сквернословие представительниц прекрасного пола, многие из них стали занимать лидирующие положения среди мужчин, стираются границы между «женскими» и «мужскими» профессиями. Некоторые мужчины, в свою очередь, утратили способность играть правильную роль в браке, из «добытчиков» они постепенно превращаются в «потребителей», а все обязанности по воспитанию детей они перекладывают на женские плечи, в связи с чем, в современном обществе в воспитании детей наблюдается явный крен в сторону феминизации.

В дошкольном возрасте идет интенсивный процесс становления самосознания ребенка, важным компонентом которого является осознание себя как представителя определенного пола. Но при этом следует отметить, что на фоне указанных выше изменений в социуме меняются внутренние психологические позиции детей. Так, многие девочки лишены скромности, нежности, терпения, не умеют мирно разрешать конфликтные ситуации. Мальчики же, наоборот, не умеют постоять за себя, слабы физически, лишены выносливости и эмоциональной устойчивости, у них отсутствует культура поведения по отношению к девочкам.

В дошкольном возрасте игра - основной вид детской деятельности, который вызывает качественные изменения в психике ребенка, игру в жизни детей трудно переоценить, именно в игре ребенок тренирует социальные проявления будущей взрослой жизни, наибольшего расцвета в младшем дошкольном возрасте достигает сюжетно-ролевая игра.

Таким образом, проблема воспитания и обучения детей посредством сюжетно-ролевых игр и в соответствии с их гендерной принадлежностью является актуальной задачей педагогической работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Объект исследования: гендерное воспитание детей младщего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения.

Предмет исследования: сюжетно-ролевая игра как средство гендерного воспитания детей младшего дошкольного возраста.

Цель работы: обоснование целесообразности использования сюжетно-ролевых игр в процессе гендерного воспитания младших дошкольников.

Данная цель обусловлена на выполнение ряда задач:

изучить понятие гендорного воспитания, охарактеризовать особенности гендорного воспитания в условиях дошкольного учреждения;

описать особенности формирования представлений о гендорной принадлежности у детей младшего дошкольного возраста;

проанализировать значение игры в развитии и воспитании детей младшего дошкольного возраста;

рассмотреть сюжетно-ролевые игры как средство гендорного воспитания младших дошкольников.

Теоретико-методологическая база:

основные аспекты полового воспитания детей (А.С. Богданова, Ю.О. Бурцева, В.М. Гоголина, Д.М. Исаев, В.Ю. Каган, В.М. Колбановский, Д.В. Колесов, Э.Г. Костяшкин, А.С. Макаренко, И. Мягков, В.И. Петрова, В.А. Сухомлинский, А.Г. Хрипкова);

анализ гендерного подхода к обучению и воспитанию, становления гендерной идентичности, формирования культуры межполовых взаимоотношений (С.Т. Вихрь, Т.В. Болтун, А.С. Демянчук, О. Каменская, А.В. Кирилина, Л.С. Кобелянская, Т.С. Ковалев, А.А. Константинова, В.П. Портной, И.В. Мезеря, А.В. Мудрик, Л.И. Столярчук, М.О. Толстой, О.С. Цокур);

рассмотрение проблемы с позиций сексологии и физиологии, психогигиены, формирование сексуальной культуры детей освещается в работах Ю.В. Гаврилова, И.С. Кона, А.В. Меренкова.

Логическая структура: курсовая работа состоит из введения, основной части, которая включает две главы, заключения, списка использованных источников и приложении.

1. Психолого-педагогические основы гендорного воспитания младших дошкольников

.1 Гендорное воспитание в условиях дошкольного учреждения

Под «гендером» понимается социальный пол человека, формируемый в процессе воспитания личности и включающий в себя психологические, социальные и культурные отличия между мужчинами (мальчиками) и женщинами (девочками, а существующие свойства и отношения называются гендерными.

Гендерный подход в образовании - это индивидуальный подход к проявлению ребёнком своей идентичности. Гендерный подход ориентирован на идею равенства независимо от половой принадлежности, что даёт мужчинам и женщинам по - новому оценивать свои возможности и притязания, определять перспективы жизнедеятельности, активизировать личные ресурсы.

Гендерное воспитание - это формирование у детей представлений о половой роли или гендерной модели поведения, которой должен придерживаться человек, чтобы его определяли как девочку или мальчика, а в дальнейшем как женщину или мужчину. Сформированность этих представлений необходима для нормальной и эффективной социализации личности.

Гендерная социализация включает в себя три аспекта:

когнитивный - ребенок рано начинает относить себя к определенному полу, приобретает представления о содержании типичного ролевого поведения [13; 24];

эмоциональный - полоролевые предпочтения, интересы, ценностные ориентации, реакции на оценку, проявление эмоций, связанных с формированием черт маскулинности и феминности [16];

поведенческий - усвоение типичной для пола модели поведения [17; 24].

Анализ научной литературы по гендерному воспитанию показывает, что проблема содержания работы с детьми дошкольного возраста с учетом их гендерных особенностей разработана недостаточно. По мнению исследователей Т.А. Репиной [25], Л.Э. Семеновой [27], И.С. Кона [17] и других это приводит к отсутствию у детей специфических черт характерных для пола: мальчики порой лишены эмоциональной устойчивости, выносливости, решительности, девочки − нежности, скромности, терпимости, стремления к мирному разрешению конфликтов.

Н.К. Радина и Е.Ю. Терешенкова обращают внимание на то, что содержание гендерной социализации может быть рассмотрено с помощью биполярного конструкта, на одном полюсе которого находится «традиционная (патриархатная) социализация», а на другом - «современная (альтернативная) социализация». Традиционная социализация предполагает жесткую гендерную дифференциацию мужского и женского, иерархично выстроенные статусы мужчин и женщин. Эта модель социализации имеет древнюю историю, что отчасти и позволяет ей быть достаточно распространенной и в наше время. Современная социализация, напротив, предполагает отсутствие гендерной дифференциации и поляризации. Полярные варианты социализации встречаются редко, однако в целом в обществе существует стремление к традиционной социализации [23].

Г.М. Андреева подчеркивает, что гендерная социализация является двусторонним процессом. С одной стороны, происходит усвоение социального опыта (т.е. имеет место воздействие среды на индивида), с другой - социализация включает в себя активное воспроизводство социального опыта (т.е. человек воздействует на среду) [<http://www.i-u.ru/biblio/persons.aspx?id=606>].

В рамках гендерной социализации начиная с момента рождения ребенок усваивает, что значит быть мальчиком и девочкой, мужчиной и женщиной, т.е. происходит усвоение социально принятых моделей поведения, которые в данном обществе рассматриваются как мужские и женские. Таким образом, общество оказывает воздействие на человека, предлагая ему для воспроизведения жесткие полотипичные модели поведения. Усвоив эти модели поведения, человек воспроизводит их на практике. Изучение процесса гендерной социализации в дошкольном возрасте, где находятся его истоки, и условия, которые оказывают влияние на этот процесс, представляет особый интерес [15].

Формирование гендерной устойчивости обусловлено социокультурными нормами и зависит в первую очередь от отношения родителей к ребенку и от воспитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. По многим параметрам социального и эмоционального развития ребенка решающую роль играют и сверстники, которые фиксируют нарушение неписанного гендерного кода и жестоко наказывают его нарушителей. Дети не приемлют в своем обществе поведенческих деприваций и нарушений в полоролевой идентификации. Причем женственных мальчиков отвергают мальчики, но охотно принимают девочки, и наоборот − маскулинных девочек отталкивают девочки, но принимают мальчики.

Несоответствие гендерным стереотипам создает психологические трудности для всех детей, однако у мальчиков такие проблемы встречаются гораздо чаще:

для мальчиков на всех этапах формирования гендерной устойчивости требуются дополнительные усилия, без которых развитие автоматически идет по женскому типу;

мужские качества традиционно ценятся выше женских и давление на мальчиков в направлении дефеминизации значительно сильнее, чем на девочек в сторону демаскулинизации (женственный мальчик вызывает неодобрение, насмешки, маскулинная девочка воспринимается спокойно и даже положительно);

в раннем детстве мальчики и девочки находятся под влиянием матерей и вообще женщин, поэтому с возрастом мальчиков необходимо переориентировать на мужские образцы поведения, так как нетипичное гендерное поведение в детстве имеет для мужчин, независимо от их сексуальной ориентации, множество отрицательных последствий [8].

Целью гендерного подхода в педагогике является воспитание детей разного пола, одинаково способных к самореализации и раскрытию своих потенциалов и возможностей в современном обществе: деконструкция традиционных культурных ограничений развития потенциала личности в зависимости от пола, осмысление и создание условий для максимальной самореализации и раскрытия способностей девочек и мальчиков в процессе педагогического взаимодействия. Реализация такого подхода в современном дошкольном образовательном учреждении нацеливает ученых и практиков на поиски современных эффективных механизмов (методик, технологий), обеспечивающих помощь мальчикам и девочкам в осознании своей человеческой уникальности, неповторимости, становлении своего женского (мужского) достоинства, развитии способности стать активным субъектом гендерных взаимоотношений своей семье, личной жизни и т.д. [31].

Таким образом, проблема гендерного воспитания, включающая в себя вопросы формирования психического пола ребенка, психических половых различий и гендерной дифференциации является одной из важнейших и актуальных проблем дошкольной педагогики. Без ее решения невозможно разрабатывать методы дифференцированного подхода к воспитанию детей разного пола для формирования у них основ таких качеств, как мужественность и женственность, необходимых им и для успешного выполнения в будущем своих функций в семье и в обществе.

.2 Формирование представлений о гендорной принадлежности у детей младшего дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками.

К трехлетнему возрасту дети осознают свою гендерную принадлежность, а на четвертом году жизни у них начинает формироваться гендерная устойчивость (понимание неизменности гендерной принадлежности). Из этого следует, что это тот период, в процессе которого взрослые должны понять ребенка и помочь ему раскрыть те уникальные возможности, которые даны ему своим полом. Поскольку детям свойственно идентифицировать себя с взрослыми своего пола (девочки стремятся быть похожими на значимых для них женщин, а мальчики, соответственно, на мужчин), то само собой разумеющимся фактом является то, что в воспитании должны одинаково принимать участие как женщины, так и мужчины. Однако реальная ситуация в социуме свидетельствует об обратном. В самый ответственный период формирования гендерной устойчивости как девочки, так и мальчики в большинстве случаев подвергаются преимущественно женскому (мамы, бабушки) влиянию. Кроме того, в течение длительного времени пребывания в ДОУ дети также подвергаются исключительно женскому влиянию [9].

При воспитании детей младшего дошкольного возраста следует учитывать тот факт, что между девочками и мальчиками существует множество гендерных различий. Наличие таких различий было выявлено и обосновано в эмпирических исследованиях В.В. Абраменковой [1], В.Е. Кагана [14], А.В. Либина [20], И.И. Лунина [21] и других. В ходе продолжительного изучения детей дошкольного возраста ими были выделены следующие группы гендерных различий:

1. Физиологическое различия, которые заключаются в том, что мальчики проявляют больший интерес к движениям, стремление к лучшему результату, большую подражаемость взрослым. Они быстрее преодолевают страх, показывают большую ловкость и смелость, стремятся к усложнению материала, любят упражнения, требующие мышечных усилий. Их привлекают быстрые резкие движения и элементы соревнования. Девочки же овладевают двигательными навыками медленнее, но при этом их движения отличаются большей ритмичностью, чистотой и выразительностью.

. Различия в развитии интеллектуальной сферы:

девочки лучше, чем мальчики, запоминают материал, предъявляемый как зрительно, так и на слух (слова, предложения, рассказы). У них наблюдается превосходство в богатстве словесных ассоциаций;

у мальчиков внимание более неустойчивое, у них более продолжительный период включаемости. У девочек более высокие показатели по избирательной устойчивости, объему и произвольности внимания. Кроме того, для девочек важна эмоциональная окрашенность информации, влияющая на усиление внимания;

в интеллектуальной сфере у мальчиков отмечают большую выраженность зрительно-пространственных способностей, а у девочек - вербальных (речевых) [7];

девочки опережают мальчиков в темпах увеличения словаря, речевой активности и ясности речи, они начинают использовать предложения раньше мальчиков, в речи же мальчиков преобладают слова, передающие действия (глаголы, междометия) [11];

продуктивная интеллектуальная деятельность мальчиков обеспечивается преимущественно посредством затрат энергетического резерва, применением «условно силового» способа решения интеллектуальных задач, девочки же выполняют аналогичные задания на базе принципиально иных механизмов, так называемой самоорганизации, которые заключаются в своеобразной подстройке процессов регуляции к специфическим особенностям предлагаемых заданий [21].

. Различия в общении. Мальчики более активны в разговорах со сверстниками своего пола (3-5 лет), при этом их общение часто имеет конкурентный характер. Девочки более активны в общении с матерью. На такое формирование речи детей, по мнению А.Л. Сиротюк, влияет отношение взрослых, которые, обращаясь к мальчикам, чаще всего используют прямые указания, а в разговоре с девочками употребляются чувственные слова [28].

. Различия в развитии эмоциональной сферы:

у мальчиков и девочек выраженность эмоциональных реакций различна по времени: мальчики на эмоциональный фактор реагируют кратковременно, но ярко и избирательно, а затем их мозг перестает реагировать на воздействия, и они переключаются на продуктивную деятельность, а девочки, напротив, дают мощную эмоциональную реакцию, которая усиливается при повторном воздействии;

одним из наиболее значимых гендерных различий является большая агрессивность мальчиков по сравнению с девочками (факт преобладания агрессивности у мальчиков объясняется не только врожденными особенностями, а разными для мальчиков и девочек социально одобряемыми моделями поведения: в то время как агрессивные реакции у девочек считаются несоответствующими их полу, осуждаются и запрещаются, к агрессивным реакциям мальчиков взрослые относятся более снисходительно, рассматривая в них проявление силы, активности, умения постоять за себя) [11];

у девочек, ярче, чем у мальчиков, выражена склонность к страху (количество страхов больше) [12];

зависимость, застенчивость, боязливость и тревожность в большей степени присущи девочкам, однако, наряду с этим, мальчики в большей степени, чем девочки, склонны переживать разлуку с близкими людьми, у них чаще наблюдается эмоциональный стресс от ощущения брошенности [4].

. Различия в интересах и предпочтениях, что особенно ярко проявляется в игровой деятельности детей. Как показывают работы зарубежных и отечественных исследователей (С. Броди, В. Хартуп и др.), в дошкольном возрасте наиболее значимы различия в сюжетно-ролевых играх: в тематике, содержании игр, предпочитаемых игровых сюжетах, ролях, игрушках. Мальчики наибольший интерес проявляют к играм героической, военно-приключенческой тематики, а также к строительным и конструктивным играм. Девочек же привлекают игры семейно-бытовой тематики («Дом», «Дочки-матери»). Т.А. Репина отмечает, что различия в игровой деятельности проявляются и в предпочтении сверстников своего пола в качестве партнеров по игре, а Т.В. Антонова выявила, что в играх девочки в большей степени ориентируются на партнеров по игре, а мальчики - на сам ход игры [3; 26].

О.В. Дыбина отмечает различия в ориентации мальчиков и девочек в предметном мире, проявляющих интерес к разным сторонам окружающей действительности. Мальчиков привлекает мир техники, вещей, предметов, а девочек - взаимоотношения людей, предметы быта [10].

В этом возрасте дети отчетливо различают и признают свои гендерные особенности: я - мальчик, я - девочка. Гендерное самосознание ребенка дошкольного возраста включает:

- внешность;

имя;

«образ Я» (во времени - в настоящем и в будущем);

установки (социума, собственные);

роли (социума, собственные) [30].

Содержание гендерного сознания детей четвертого года жизни еще весьма ограничено, но является уже достаточным для того, чтобы включать в процесс воспитания детей технологии с учетом их гендерных особенностей, поскольку они внутренне мотивированы на приобретение ценностей, интересов и моделей поведения, соответствующих их полу. Поэтому при совместном воспитании мальчиков и девочек очень важной педагогической задачей является преодоление разобщенности между ними и организация совместных игр, в процессе которых дети могли бы действовать сообща, но в соответствии с гендерными особенностями: т.е. мальчики должны принимать на себя мужские, а девочки - женские роли.

Выводы по главе:

. Гендерное воспитание - это организация педагогического процесса с учётом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации, целью гендерного подхода в педагогике является воспитание детей разного пола, одинаково способных к самореализации и раскрытию своих потенциалов и возможностей в современном обществе;

. Проблема воспитания и обучения ребёнка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста, так как социальные изменения происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения;

. К трехлетнему возрасту дети осознают свою гендерную принадлежность, а на четвертом году жизни у них начинает формироваться гендерная устойчивость, соответственно,это тот период, в процессе которого взрослые должны понять ребенка и помочь ему раскрыть те уникальные возможности, которые даны ему своим полом.

2. Сюжетно-ролевые игры как средство гендорного воспитания младших дошкольников

.1 Значение игры в развитии и воспитании детей младшего дошкольного возраста

Личностные качества ребёнка формируются в активной деятельности, и прежде всего в той, которая на каждом возрастном этапе является ведущей, определяет его интересы, отношение к действительности, особенности взаимоотношений с окружающими людьми. В качестве ведущей деятельности для младшего дошкольника признается игра, связанная с формированием новых мотивов, обеспечивающая моделирование человеческих отношений. Игра выступает как деятельность, в которой осуществляется ориентация ребенка в самых общих, в самых фундаментальных смыслах человеческой деятельности» [32].

Игра - один из тех видов детской деятельности, которой используется взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. Именно при помощи игры происходит умственное, нравственное и физическое развитие. Причем все компоненты развития связаны между собой, что если один из них не сформирован, то остальные дальше просто не развиваются.

Творческие игры - игры придуманные детьми, в играх отражаются знания, впечатления , представления об окружающем мире. Для каждой игры характерны: тема, замысел, сюжет, содержание и роль.

Игры с правилами - группа игр, имеющие готовое содержание, специально разработанное взрослыми, в них заранее установлена определённая последовательность действий. В каждой игре ставится задача, решение которой связано с выполнением правил. Некоторые игры с правилами имеют сюжет. Среди игр с правилами много народных игр, они способствуют развитию двигательных навыков, сообразительности, смелости [33].

Игровая деятельность влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов - от элементарных до самых сложных. Огромное значение игры для развития личности ребенка дает основание считать, что именно эта деятельность является в дошкольном возрасте ведущей.

Игра - важнейшая сфера самовыражения ребенка, развития его «самости». Игра в полной мере выполняет свои развивающие функции, когда является самостоятельной детской деятельностью.

Игра дает ребенку возможность эмоционально насыщенного вхождения в жизнь взрослых на основе воспроизведения их социальных отношений. Игра создает благоприятные возможности для развития у ребенка самоутверждения и самооценки.

В игре ребенок начинает осознавать себя как члена определенного коллектива, впервые появляется чувство единения, формируется понятие «мы». Дети начинают оценивать друг друга, появляется общественное мнение. Соответственно, благодаря игре детская группа развивается как коллектив.

В игре активно формируется способность внимательно относиться к точке зрения другого, смотреть на мир с его позиции. Тем самым стимулируется преодоление детского эгоцентризма, переход на новую ступень интеллектуального развития [29].

В процессе организации образовательной деятельности детей воспитатель широко использует игровые технологии обучения детей. Игра выступает как оболочка - некое обрамление образовательной деятельности (например, игра-путешествие и др.). В образовательной деятельности применяются различные игровые приемы: действия с игрушками, игровая имитация движений, действий, речи, игровые роли. Эти приемы поддерживают внимание детей, способствуют повышению познавательной активности, стимулируют проявления творчества.

Профессионально важные качества педагога в отношении игровой деятельности детей:

умение наблюдать игру, анализировать её, оценивать уровень развития игровой деятельности; планировать приемы направленные на её развитие;

обогащать впечатления детей с целью развития их игр;

обращать внимание детей на такие впечатления их жизни, которые могут послужить сюжетом хорошей игры;

уметь организовывать начало игры;

широко использовать косвенные методы руководства игрой, активизирующие психические процессы ребенка, его опыт, проблемные игровые ситуации (вопросы, советы, напоминания) и др.;

создавать благоприятные условия для перехода игры на более высокий уровень;

уметь самому включаться в игру на главных или второстепенных ролях, устанавливать игровые отношения с детьми;

уметь обучать игре прямыми способами (показ, объяснения);

регулировать взаимоотношения, разрешать конфликты, возникающие в процессе игры, давать яркие игровые роли детям с низким социометрическим статусом, включать в игровую деятельность застенчивых, неуверенных, малоактивных детей;

предлагать с целью развития игры новые роли, игровые ситуации, игровые действия;

учить детей обсуждать игру и оценить её [33].

Дошкольное детство - сензитивный период игры. Если в это время ребенок наигрался от души, то в дальнейшем он легко адаптируется к любым ситуациям, принимая на себя разные роли, например роль ученика.

Таким образом, поскольку ведущим видом деятельности младшего дошкольника является игра, то сюжетно-ролевая игра становится главной в формировании социального поведения ребенка. Благодаря такой игре малыши моделируют поведение и взаимоотношения взрослых людей. Выполняя определенные роли в игре, мальчики и девочки учатся действовать, подчиняя свое поведение нравственным нормам.

.2 Гендорное воспитание младших дошкольников посредством сюжетно-ролевых игр

Сюжетно-ролевая игра по своему характеру - деятельность отражательная. Основной источник, питающий игру ребенка, - это окружающий его мир, жизнь и деятельность взрослых и сверстников.

Основой сюжетно-ролевой игры является мнимая или воображаемая ситуация, которая заключается в том, что ребенок берет на себя роль взрослого и выполняет ее в созданной им самим игровой обстановке. Сюжетно-ролевая игра в её типичной форме - это свободный вид совместной деятельности детей.

В сюжетно-ролевой игре знания, впечатления ребенка не остаются неизменными: они пополняются и уточнятся, качественно изменяются, преобразовываются. Это делает игру формой практического познания окружающей действительности. Как всякая творческая деятельность, сюжетно-ролевая игра эмоционально насыщена и доставляет каждому ребенку радость и удовольствие уже самим своим процессом [29].

Принято различать сюжет и содержание игры.

Сюжет игры - это та область действительности, которая воспроизводится детьми в игре (больница, семья, война, магазин и пр.). Сюжеты игр отражают конкретные условия жизни ребёнка. Они изменяются в зависимости от этих конкретных условий, вместе с расширением кругозора ребёнка и его знакомством с окружающим. Основным источником ролевых игр является знакомство ребёнка с жизнью и деятельностью взрослых. Если дети, плохо знакомы с окружающим миром людей, они играют мало, их игры однообразны и ограничены. В последнее время воспитатели и психологи отмечают снижение уровня ролевых игр у дошкольников.

Содержание игры - это то, что воспроизводится ребёнком в качестве центрального момента в человеческих отношениях. Конкретный характер тех отношений между людьми, которые дети воссоздают в игре, может быть различным и зависит от отношений реальных взрослых, окружающих ребёнка. Одна и та же по своему сюжету игра (например, в семью) может иметь совершенно разное содержание: одна «мама» будет бить и ругать своих «детей», другая - краситься перед зеркалом и торопиться в гости, третья - постоянно стирать и готовить, четвёртая - читать детям книжки и заниматься с ними и пр. Все эти варианты отражают то, что «вливается» в ребёнка из окружающей жизни. То, что делает мама со своей дочкой, дочка будет проделывать со своей куклой (или подружкой по игре). Человеческие отношения и условия, в которых живёт ребёнок, определяют не только сюжеты, но прежде всего содержание детских игр [22].

Таким образом, игра возникает из условий жизни ребёнка и отражает, воспроизводит эти условия.

Виды сюжетно-ролевых игр:

Игры на бытовые сюжеты: в «дом», «семью», «праздники», «дни рождения». И этих играх большое место занимают игры с куклами, через действия с которыми дети передают то, что знают о своих сверстниках, взрослых, их отношениях;

Игры на производственные и общественные темы, в которых отражается труд людей. Для этих игр темы берутся из окружающей жизни (школа, магазин, библиотека, почта, парикмахерская, больница, транспорт (автобус, поезд, самолет, корабль, полиция, пожарные, цирк, театр, зверинец, завод, строительство, колхоз, армия);

Игры на героико-патриотические темы, отражающие героические подвиги нашего народа (герои войны, космические полеты и т.д.);

Игры на темы литературных произведений, кино, теле- и радиопередач: в «моряков» и «летчиков», в Зайца и Волка, крокодила Гену и Чебурашку (по содержанию мультфильмов, в четырех «танкистов» и собаку (по содержанию кинофильма) и др. В этих играх ребята отражают целые эпизоды из литературных произведений, подражая действиям героев, усваивая их поведение;

«Режиссерские» игры, в которых ребенок заставляет говорить, выполнять разнообразные действия кукол. Действует он при этом в двух планах - и за куклу и за себя, направляя все действия. Участники игры заранее продумывают сценарий, в основу которого могут быть положены эпизоды из знакомых сказок, рассказов, или собственной жизни. Дети «учат» кукол кукольного и пальчикового театров, театра игрушек «действовать» в соответствии со взятой на себя ролью, наделяют их литературными или воображаемыми признаками [33].

Значение сюжетно-ролевой игры в гендерном воспитании огромно. В дошкольном возрасте игра является основным видом деятельности не потому, что ребёнок большую часть времени проводит в играх, а потому, что игра вызывает качественные изменения в психике ребёнка.

Развивающее значение сюжетно-ролевой игры многообразно:

. В игре ребёнок познаёт окружающий мир, развиваются его мышление, чувства, воля.

. В игре формируются взаимоотношения ребенка со сверстниками, происходит становление самооценки и самосознание.

. В игре дети знакомятся с такими сторонами действительности, как действие и взаимоотношения взрослых. Свидетельство тому - сюжеты и содержание игр [6; 32].

Играя роль, ребёнок выполняет определённую социальную функцию, дифференцированную по полу. Игры мальчиков более предметны, девочек - более словесны. Игра детей отражает традиционный взгляд на роль мужчины и женщины в обществе. Девочки ежедневно ухаживают за домом, заботятся о детях, выходят замуж. Мальчики воюют на войне, водят трактора, строят мосты и занимаются плотницкими работами. В игре закладываются и основы нравственности: великодушие, надёжность, уважение к девочкам (женщинам) - у мальчиков и доброта, терпеливость, верность, уважение к мальчикам (мужчинам) - у девочек. В связи с этим детей надо учить играть, как в детском саду, так и в семье [22].

В рамках воспитания детей с учётом их гендерных особенностей, особенно остро встаёт вопрос о своевременном и полноценном развитии девочек и мальчиков в игровой деятельности, потому что принятие роли и выполнение в ней женских и мужских социальных функций лежит в основе этой работы.

Воспитание детей с учётом их гендерных особенностей, с одной стороны, призвано помочь ребёнку осознать себя представителем того или иного пола, в результате чего у детей должна сформироваться гендерная устойчивость: «Я - девочка и буду ею постоянно» и «Я - мальчик и всегда буду им». Но вместе с тем современная ситуация развития общества категорически против того, чтобы мужчины и женщины располагали рядом преимуществ по половому признаку. Например, мальчики, как будущие мужчины, в своих личностных проявлениях, не должны демонстрировать только мужественность, несгибаемую волю и «железные» мускулы. Они должны быть добрыми, мягкими и чуткими, проявлять заботу в отношении других людей: родных, близких и т.д. Девочки, как будущие женщины, помимо традиционных женских качеств, должны быть активными, инициативными, уметь отстаивать свои интересы и т.д. [29]

При организации сюжетно-ролевых игр в рамках гендерного воспитания следует учитывать следующее:

. Необходимо избегать шаблонных действий и реплик.

. Игра должна обладать хорошим сюжетом и идентичными ролями.

3. Действие ребёнка в игре подобны действиям режиссёра: ребёнок в такой игре исполняет все роли сам или, по крайней мере, становиться озвучкой того, что происходит [22].

Успешность использования сюжетно-ролевой игры в ДОУ, несомненно, зависит от организационной деятельности детей педагогом:

. Педагогу необходимы условия для развития игрового сюжета, создания предметно-игровой среды происходит с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольника. Атрибутами для сюжетно-ролевых игр должны быть красочными и эстетическими, так как именно с ними будет взаимодействовать ребёнок. Правильная организация предметно игровой среды предполагает и выполнения воспитателем программной задачи развития детского творчества в игровой деятельности.

. Сюжетно-ролевая игра будет успешной только в том случае, если педагог будет организовывать и осуществлять игровую деятельность детей последовательно и систематически, а не от случая, к случаю. Умение педагога наблюдать за детьми даёт ему материал для раздумий, умения понимать их игровые замыслы и переживания, исходя из этого, планировать игровую деятельность с дошкольниками.

. Организуя сюжетно-ролевую игру с детьми, педагог должен активно использовать методы и приёмы обучения детей игровым действиям согласно выбранной роли или игровому сюжету. Влияние воспитателя на выбор игры, игровые действия заключается в том, что он поддерживает интерес к игре, развивает инициативу детей, приучая их задумываться над темой игры, самостоятельно выбирать наиболее интересную.

. Если игра «затухает», педагог разнообразит её новыми персонажами или игровыми действиями. Кроме того, опытный педагог нередко сам принимает позицию ребёнка и участвует в игровой деятельности на равных с детьми. Это сближает педагога с детьми, и позволят ему реализовать поставленные воспитательные задачи [18].

Таким образом, успешное осуществление игровой деятельности возможно при сопровождении педагогом, который способен сделать сюжетно-ролевую игру увлекательным процессом, в ходе которого, происходит полноценное развитие ребёнка-дошкольника. Очевидно, что воспитание детей с учётом их гендерных особенностей во многом будет отличаться индивидуальными особенностями каждого ребёнка, зависеть от тех моделей поведения взрослых (женщин и мужчин), с которыми дети постоянно сталкивается в семье. Поэтому в процессе руководства сюжетно-ролевой игрой детей, взрослые должны создавать ситуации, направленные на проявление у девочек и мальчиков тех качеств личности, которые позволят им быть успешными в современном обществе.

Выводы по главе:

. Личностные качества ребёнка формируются в активной деятельности, и прежде всего в той, которая на каждом возрастном этапе является ведущей, определяет его интересы, отношение к действительности, особенности взаимоотношений с окружающими людьми, в качестве ведущей деятельности для младшего дошкольника признается игра;

. Не смотря на то, что содержание гендерного сознания детей младшего дошкольного возраста еще весьма ограничено, оно является уже достаточным для того, чтобы включать в процесс воспитания детей технологии с учетом их гендерных особенностей, поэтому при воспитании мальчиков и девочек очень важной является организация совместных сюжетно-ролевых игр, в процессе которых дети могли бы действовать сообща, но в соответствии с гендерными особенностями.

Заключение

Сегодня активно обсуждаются возможности применения гендерного подхода для решения теоретических и практических задач воспитания дошкольников, рассматриваются модели гендерного воспитания мальчиков и девочек, анализируются перспективы их применения в социальном и семейном воспитании, что приводит к активному развитию гендерных исследований в педагогике.

Развитие новой отрасли педагогики представляет собой одну из составляющих модернизации содержания образования и воспитания, нацеленных на поиск теоретико-методологических оснований и механизмов влияния на социализацию личности, отвечающих потребностям современной педагогической реальности.

Цели, методы и подходы воспитания мальчиков и девочек должны быть различными. Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в воспитании мальчиков и девочек с первых дней жизни.

Гендерная педагогика - наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Одна из задач, стоящих перед гендерной педагогикой - теоретическое обоснование гендерного воспитания дошкольников, выявление психолого-педагогических условий эффективного воспитания мальчиков и девочек в процессе их гендерной социализации, способствующих позитивному становлению индивидуальных маскулинных, фемининных и андрогинных черт, предполагающих организацию педагогической помощи и поддержки в решении проблем, связанных с гендерной идентификацией и самореализацией личности в дошкольном возрасте.

Гендерный подход в воспитании исходит из того, что в дошкольные образовательные учреждения приходят не бесполые дети, а мальчики и девочки со своими социокультурными представлениями, личностными запросами, потребностями и определенным багажом гендерных стереотипов поведения. Гендерное воспитание нацелено на помощь им в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола и возраста.

Для того чтобы в дошкольном образовательном учреждении воспитание детей осуществлялось с учетом их гендерных особенностей, у педагогов и специалистов должна быть сформирована гендерная компетентность, которая предполагает овладение педагогами организационными, психолого-педагогическими и дидактическими аспектами руководства детской деятельностью с акцентом на гендерную идентичность.

Поскольку ведущим видом деятельности младшего дошкольника является игра, то сюжетно-ролевая игра становится главной в формировании социального поведения ребенка. Благодаря такой игре малыши моделируют поведение и взаимоотношения взрослых людей. Выполняя определенные роли в игре, мальчики и девочки учатся действовать, подчиняя свое поведение нравственным нормам.

Значение сюжетно-ролевой игры в гендерном воспитании огромно. В дошкольном возрасте игра является основным видом деятельности не потому, что ребёнок большую часть времени проводит в играх, а потому, что игра вызывает качественные изменения в психике ребёнка.

Содержание гендерного сознания детей младшего дошкольного возраста еще весьма ограничено, тем не менее, оно является уже достаточным для того, чтобы включать в процесс воспитания детей технологии с учетом их гендерных особенностей, поэтому при воспитании мальчиков и девочек очень важной является организация совместных сюжетно-ролевых игр, в процессе которых дети могли бы действовать сообща, но в соответствии с гендерными особенностями.

Список использованных источников

1. Абраменкова В.В. Половая дифференциация и межличностные отношения в детской группе // Вопросы психологии, 1987. - № 5. - С. 70-78.

2. Андреева Г.М. <http://www.i-u.ru/biblio/persons.aspx?id=606> --Социальная психология. 5-е изд., дополн. М.: Аспект Пресс, <http://www.i-u.ru/biblio/archive/andreeva\_social\_psihology>2008. - 149 с.

. Антонова Т. Особенности общения старших дошкольников со сверстниками // Дошкольное воспитание, 1975. - №1. - С. 15-18.

. Биддалф С. Воспитание мальчишек: пер. с англ. И. Литвинова. - М.: Рипол Классик, 2009. - 224 с.

. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2009. - 128 с.

. Гаспарова Е. Ведущая деятельность дошкольного возраста // Дошкольное воспитание, 1987. - №7. - С. 45-50.

. Градусова Л.В. Гендерная педагогика: учебное пособие. - М.: Флинта; Наука, 2011. - 176 с.

. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Линка-Пресс, 2009. - 212 с.

. Доронова Т.Н. Пол или гендер? (девочки - налево, мальчики - направо!) // Обруч: образование, ребенок, ученик, 2009. − № 3. − С. 3-6.

. Дыбина О.В. Полоролевая ориентация детей в предметном мире // Детский сад от А до Я, 2006. - № 1. - С. 141-146.

. Еремеева В.Д., Хризман Т.П. Мальчики и девочки - два разных мира. - СПб.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. - 184 с.

. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 448 с.

. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. − Л.: Медицина, 1980. - 184 с.

. Каган В.Е. Половое воспитание детей: медико-психологические аспекты. - Л.: Медицина, 1988. - 162 с.

. Клецина И.С. Гендерная психология. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Питер, 2009. - 496 с.

. Колесов Д.В. Ролевая дифференциация пола у дошкольников // Вопросы психологии, 1985. - №3. − С. 146-152.

. Кон И.С. Половые различия и дифференциация социальных ролей // Соотношение биологического и социального − М., 1975. − С. 763-776.

. Конькова Н.О. Организация сюжетно-ролевых игр // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/582897/

. Краснощекова Н.В. Сюжетно-ролевые игры для детей дошкольного возраста. - 4-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 250 с.

. Либин А.В. Половые различия: биологическая эволюция и социальные традиции // Дифференциальная психология. - М., 1999. - С. 272-287.

. Лунин И.И. Культурно-исторические аспекты психологии пола // Психика и пол детей и подростков в норме и патологии. - Л.: ЛПМИ, 1986. - С. 21-25.

. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду: Пособие для воспитателя. - 2-е изд., испр. - М.: ГНОМ и Д, 2000. - 96 с.

. Радина Н.К., Терешенкова Е.Ю. Гендерная социализация подростков // Мир образования − образование в мире, 2007. − № 1. − С. 131-138.

. Репина Т.А. Анализ теорий полоролевой социализации в современной западной психологии // Вопросы психологии, 1987. − № 2. − С. 159-165.

. Репина Т.А. Особенности общения мальчиков и девочек в детском саду // Вопросы психологии, 1984. − № 7. − С. 62-70.

. Репина Т.А. Роль половых психических особенностей в становлении личности ребенка // Как помочь ребенку войти в современный мир / под ред. Т.В. Антоновой. - М.: Сфера, 1995. - 159 с.

. Семенова Л.Э. Содержание основных моделей процесса гендерной социализации в современном обществе // Ярославский педагогический вестник, 2009. - №3. - С. 143-147.

. Симонов В.П. Учет гендерных различий в образовательном процессе // Педагогика, 2005. - № 4. - С. 40-44.

. Смирнова Е.И. Дошкольник в современном мире. - М.: Дрофа, 2006. - 270 с.

. Ускембаева М. Особенностей гендерного самосознания детей дошкольного возраста // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.genderstudies.info/magazin/ magazin\_07\_02.htm <http://www.genderstudies.info/magazin/magazin\_07\_02.htm>

. Штылева Л.В. Основные понятия и важнейшие термины // Гендерный подход в дошкольной педагогике: теория и практика. - Ч. 1. - Мурманск, 2001. - С. 77-87.

. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды. - 2-е изд., стереотипное. - М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. - 416 с.

. Яковлева Н.С. Значение игровой деятельности в развитии дошкольника // Педагогика, 2010. - №8. - С.20-24.

игра гендерный воспитание дошкольный

Приложение 1

Сюжетно-ролевые игры для младшего дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Игры | Приемы вовлечения детей в игру |
| «СЕМЬЯ» | Прием гостей | Скоро должны прийти гости. Но вот беда-то, папа ушел на работу, кто же поможет перенести стол и стулья из кухни в комнату (или наоборот)? Может быть соседи? Предложить мальчикам исполнить роль соседей по дому и помочь девочке-хозяйке расставить необходимую мебель. |
|  | День рождение куклы | У куклы день рождения. А какой же праздник без торта? Надо обратиться к повару-кулинару. Мальчики, кто хочет быть поваром, чтобы испечь для куклы торт? Но на торт же нужны свечки! Кто-то съездит на машине в магазин за свечками? |
|  | Кукла заболела. Вызов скорой помощи. | Кукла-дочка заболела. С ней дома один остался только папа. Ему нужна помощь. Девочки, подскажите, что делать? Девочка предлагает вызвать скорую помощь. Мальчики постройте скорее машину скорой помощи, а то врачу не на чем приехать к больной кукле. Приезжает скорая помощь с водителем-мальчиком и врачом-девочкой. |
|  | Семья переезжает в новую квартиру. Новоселье | В группе перестановка после дневного сна. Ребята, посмотрите, нам построили новую квартиру. Надо переезжать и перевозить вещи. А вещи-то все тяжелые. Нам нужна грузовая машины. Мальчики, может быть не все еще выехали из гаража? Есть ли свободный водитель грузовика и грузчики? На новоселье приглашаются все участники переезда.  |
|  | Поездка на автобусе | Девочка-хозяйка решила сварить грибной суп. А грибов не оказалось. Где можно взять грибы для супа? (в магазине, в лесу). Давайте отправимся в лес за грибами. Для этого нам нужен автобус. Построим? Чтобы сесть в автобус нужно купить билет. Девочки, кто хочет стать билетным кассиром (кондуктором) и продавать билеты? А еще нам нужен внимательный, сильный, ответственный водитель для автобуса. Водителя среди мальчиков можно выбрать считалкой. В путь! |
|  | Непредвиденная дорожная ситуация | На построенном автобусе девочки вместе с куклами «детьми» отправляются мо магазинам. Вдруг спускается колесо. Водитель обращается к пассажирам за помощью. Нужен телефон, чтобы вызвать аварийную машину. Мальчикам предлагают организовать спасательную бригаду, чтобы подкачать колесо или его заменить. |
| «МАСТЕРСКАЯ» | Перерыв на обед | Мальчики-«слесаря» очень долго работали. Воспитатель, обращаясь к девочкам: «Девочки, пора наших мальчиков накормить». Давайте приготовим им обед. Мальчики-«водители» привезите девочкам овощи, фрукты и т.д. |
| «МАГАЗИН» | Магазин открывается | Путешествие на автобусе (машине) было длительным. Пассажиры проголодались. Пассажир-воспитатель просит водителя остановить автобус возле ближайшего магазина. Остальных детей воспитатель просит организовать магазин овощей, магазин сладостей, магазин соков. |
|  | Купим одежду кукле | Девочка-мама идет в магазин, чтобы выбрать одежду для куклы-дочки. Магазин огромный, одежды много, поэтому весь товар должен охраняться. Роли охранников можно предложить мальчикам. |
| «ПАРИКМАХЕРСКАЯ» | Новые прически | Воспитатель приходит с новой прической и обращает на это внимание детей. Предлагает поиграть в парикмахерскую, в которой девочки будут парикмахерами, а мальчики - клиентами. Затем дети меняются ролями, ведь мальчики тоже могут быть хорошими парикмахерами. |
|  | Причешем куклу | Воспитатель обращается к сначала к девочкам, а потом к мальчикам: «Девочки, мне кажется, что вашим куколкам пора сходить в парикмахерскую. Что-то у них волосики спутались, да и челку надо подстричь. Мальчики открывайте скорее парикмахерские. К вам уже выстраиваются очереди. Нужно куклам головы помыть, причесать» |
| «Шоферы» | Мы едем, едем, едем…  | Воспитатель предлагает детям поиграть в шоферов, взяв на себя роль регулировщика. Дети рисуют на земле дорогу с перекрестками и проезжей частью. Мальчики - «шоферы» «едут по мостовой», придерживаясь правой стороны улицы. Девочки - «мамы» с колясками гуляют по тротуару. Переходить дорогу разрешается только на перекрестках и только на зеленый свет светофора. |
|  | На бензозаправке | Педагог знакомит детей с тем, что машины заправляются бензином. Дальнейшее уточнение и систематизация знаний позволяет детям в играх с машинами выделять три-четыре роли: шофер, механик, бензозаправщик. |
|  | Шоферы уходят в рейс | Воспитатель может предложить детям послушать рассказ куклы-шофера: «В автопарке (гараже) работает много шоферов. Все они дружны между собой. Есть у них одно очень хорошее правило - никогда не оставлять товарища в беде, помогать всем и во всем: знакомым или незнакомым любому шоферу. Вот едет, например, шофер и видит, что впереди на дороге стоит машина. Он обязательно остановится и спросит, что случилось, и непременно поможет: отольет из своей машины немножко бензина, поможет заменить колесо или просто возьмет на прицеп и довезет до гаража. Вот как дружно живут наши шоферы». Затем воспитатель предлагает детям поиграть самостоятельно в игру  |
| «ПОЛИКЛИНИКА» | У врача | Игру во «врача» воспитатель может начать с игры-занятия. Утром педагог обращает внимание детей на то, что кукла долго не встает, и дети предполагают, что она, видимо, «заболела». Вызывают врача или медсестру детского сада. Он осматривает «больную», ставит диагноз: «Кукла простудилась, ее необходимо положить в больницу». При осмотре врач комментирует свои действия: «Сначала измерим температуру, подайте, пожалуйста, термометр. Температура 38 градусов. Да, Светлана больна. Надо посмотреть горло. Горло красное. Конечно, она простудилась». Врач, написав свое заключение, просит воспитателя отнести куклу в «больницу» (медицинский кабинет). Через несколько дней воспитатель сообщает детям, что Светлана уже поправляется и завтра ее выпишут. Предлагает детям подготовить все необходимое для встречи Светланы. Когда Светлану «выписывают» из «больницы», медсестра приходит к детям, показывает, как нужно ухаживать за выздоравливающей: не позволять ей пить холодную воду и ходить босиком, аккуратно и тепло одевать на прогулку. |
|  | Игрушки заболели | Воспитатель спрашивает детей, кто хочет взять на себя роль врача или медсестры. Желающему ребенку педагог одевает белый халатик, шапочку и предлагает полечить заболевшего мишку. Воспитатель должен давать детям проявлять инициативу и творчество в игре, поэтому педагог оказывает ребенку помощь, только при затруднении. |

Ведущий. На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.. Принципы работы в группе

Искренность в общении

Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

Право каждого члена группы сказать «стоп»

Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого

Высказываться деликатно, аккуратно

Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях

Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Лимит времени

Занятие 1. Употребление психоактивных веществ

Занятие проводилось в трех вариантах на темы: курение; алкоголь; наркотики. Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

Задачи: обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм; установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм; описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны. Материалы: большой лист бумаги.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

Курение: мифы и реальность

Ведущий. На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы: 1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

проголосовать по каждой из оценок;

назвать реальные цифры (11,4%).

Какой процент взрослых курит?

Подсчитать;

проголосовать;

назвать реальные цифры (30,8%).

Ведущий. Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 2001 по 2010 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.. Мозговой штурм - обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим - показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь ведущему)

Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.

Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.

Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества - смолы, никотин, угарный газ.

Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Ведущий. Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут? На самом деле сигареты - не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.. Беседа о долговременных последствиях курения - спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Ведущий. Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.

Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

Как курит тот, кто только начал? В группе или один?

Отличается ли это от того, как курят давно курящие?

Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Ведущий. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками. Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми. Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема - это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 10%.. Главные выводы занятия

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство. Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются. Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм. Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым.Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

Занятие 2. Употребление психоактивных веществ (продолжение) «Алкоголь: мифы и реальность».

Описание влияния алкоголя на организм

Ведущий. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга. Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм? Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектов влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя: снижают способность ясно мыслить и принимать решение; заставляют почувствовать небольшое расслабление; заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя: замедляют деятельность отдельных областей мозга; вызывают головокружение; снижают координацию; приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния; приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут: временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя: драки/ссоры/насилие; громкие разговоры, крик; неприятное поведение; глупость/дурашливость; легкомыслие.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы - 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать). Реальные цифры - 10-12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво - прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте. Модели поведения:

. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Ведущий. Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя. Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьютЛюди не пьют, чтобы снять стресс - для интереса - для новых ощущений - не нравится на вкус - чтобы «забыться» - для окружающих - чтобы быть «круче» - от «пофигизма» - нравится на вкус/для удовольствия - на зло кому-то/форма протеста - для имиджа - из подражания - ради самоутверждения - иллюзия свободы - чтобы лучше концентрироваться - стать более популярным- вредно для здоровья - чтобы показать силу воли - ради другого - чтобы показаться взрослее - из-за страха, например, смерти - из страха попасть в зависимость - не соотносится с жизненными принципами - из-за религиозных убеждений - чтобы не отличаться от других - для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.) - для поддержания статуса.

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Ведущий. Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком. Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку. Алкоголь - психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.. Беседа. Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти. Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение - это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь. Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости. Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина. Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.. Главные выводы занятия

Алкоголь - психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.

Только небольшая часть взрослых - пьяницы и алкоголики.

Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.

Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

«Марихуана: мифы и реальность»

Цель: изучить мифы и реальные факты, касающиеся марихуаны.Задачи: описать марихуану; выяснить, что большинство взрослых и подростков не курят марихуану; обсудить причины, по которым подростки могут использовать марихуану; обсудить реальное воздействие марихуаны на организм: что может и чего не может марихуана; обсудить долговременное и кратковременное влияние марихуаны на организм; обсудить легализацию марихуаны.. Информация о наркотике

Ведущий. На этом занятии вы получите важную информацию о марихуане. Мы обсудим причины того, почему люди начинают употреблять запрещенный законом наркотик, и каковы немедленные и отсроченные последствия воздействия марихуаны на организм. Марихуана производится из дикорастущего растения, которое может быть культивировано людьми. Растение содержит более 400 химических веществ. Оно способно отравлять тех, кто его употребляет, за счет своего психоактивного ингредиента - 9-дельта-тетрагидроканнабинола. Это вещество в различных количествах находится в разных частях растения.

Конопля была известна издавна благодаря прочным волокнам стебля и получаемому из семян маслу, которое использовалось в кулинарии и в живописи. Известна она была и как растение, содержащее психоактивные вещества, наиболее сильно сконцентрированные в листьях и упругих цветущих верхушках.

Установить, что большинство подростков и взрослых не курят марихуану. Проголосовать: какой процент подростков курят марихуану?

Ведущий. Последние опросы показали, что подростки в старших классах средней школы пробовали марихуану в 50,2%, около 21% - пользователи (иногда в течение последнего месяца), но только около 3,3% курили марихуану ежедневно.. Обсуждение последствий употребления марихуаны - мозговой штурм причин, по которым люди употребляют марихуану. Перечень причин выписывается на лист бумаги. Например: любопытство; групповое давление; желание казаться старше; приятные ощущения; способ справиться с неприятностями.

Обсудить, что может и чего не может марихуана. Мнения подростков выписываются на лист бумаги и не изменяются.

Ведущий. Марихуана, как и другие часто употребляемые вещества, вызывающие зависимость, не поможет при решении жизненных проблем и не может гарантировать принятие подростка группой сверстников. Марихуана может вызвать эйфорию и на протяжении состояния эйфории создавать иллюзию, что проблемы нашли разрешение. Как только действие марихуаны заканчивается, человек снова оказывается лицом к лицу с теми же проблемами. Обсуждаются немедленные и отсроченные последствия воздействия марихуаны на организм. Лист делится на две части, и записываются мнения детей без изменения.

Ведущий. Наиболее интенсивные ощущения возникают через 30 минут после начала курения. Воздействие наркотика длится до трех часов после окончания курения. Марихуана приводит к повышению сердцебиения и учащению пульса, покраснению глаз, сухости в гортани и во рту, небольшому понижению температуры тела. Небольшие дозы марихуаны способствуют появлению чувства неутомимости с возрастающим ощущением благополучия и даже эйфории. Большие дозы делают ощущения более отчетливыми. Искажение восприятия, утрата личностной идентификации, фантазии и галлюцинации - результат приема больших доз марихуаны.

Долговременные последствия. Активное вещество марихуаны адсорбируется многими тканями и органами тела человека. Ее можно найти в организме через месяц после того, как она употреблялась. В эксперименте на обезьянах, которые курили по пять раз в неделю на протяжении 6 месяцев, было показано, что изменения появились в головном мозге. Марихуана приводит к заболеваниям легких, так как курильщик вдыхает неотфильтрованный дым и старается удержать его так долго, как только это возможно. Это может способствовать воспалению легких и воздействовать на другие органы дыхания. Употребление марихуаны повреждает репродуктивные системы как мужчин, так и женщин. С увеличением продолжительности употребления марихуаны снижается количество вырабатываемой спермы. Постоянное употребление марихуаны женщинами снижает их способность беременеть и нарушает менструальный цикл.. Дискуссия о легализации наркотиков. Главные выводы занятия: марихуана - психоактивное вещество, наркотик. В соответствии c последними опросами, марихуану курят значительно меньшее количество людей, чем обычный табак. Таким образом, большинство взрослых и подростков не курят марихуану. Одна из главных причин, почему люди начинают употреблять марихуану, - давление сверстников. Марихуана не дает избавления от проблем.

Занятие 3. «Конфликт»

Цель: развитие навыков общения в конфликтных ситуациях.

Задачи: обсуждение реакций, возникающих в конфликтных отношениях; моделирование и выработка навыка приемлемого ответа в конфликтных ситуациях.

Процедура проведения

Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации» Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Ведущий. Конфликты - это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы - обсуждать ее по следующим правилам».

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения.

Записывайте ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них; приемлемые.

Кто-то дразнит или обзывает тебя.

Учитель несправедливо обвиняет тебя в воровстве.

Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно издевается над тобой.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

Упражнение «Конфликт в транспорте»

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два - рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один - впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий - втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

Какие чувства испытывали играющие?

Чей способ решения проблемы самый успешный?

Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Дискуссия на тему занятия. Обсудите следующие вопросы:

В чем причины конфликтов?

Как можно предотвратить конфликт?

Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?. Главные выводы занятия. В межличностном общении могут возникнуть ситуации, в которых человек, особенно молодой, испытывает затруднения в обращении к партнеру или не знает, что и как ответить, чтобы не создать конфликта. Приемлемым считается ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнеру, честность, прямоту, тактичность, откровенность.

Занятие 4. Неагрессивное настаивание на своем

Цель: научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

Задачи: идентифицировать общеизвестные ситуации, когда требуется неагрессивно настаивать на своем; идентифицировать тактики убеждения; упражняться в навыках вербального неагрессивного настаивания на своем; упражняться в невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем.

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры.

Процедура проведения

Ведущий. Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.. Мозговой штурм. Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.. Виды поведения и их причины. Ведущий. На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый - быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй - агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий - неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.. Выгоды неагрессивного настаивания на своем. Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Ведущий. Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать «нет» включает три компонента:

а) скажите о вашей позиции;

б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;

в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;

б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен. А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем.. Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Ведущий. Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела (позы); дистанция.Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.. Главные выводы занятия

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей.Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и вербальные компоненты и может быть сформировано путем упражнений.

Занятие 5. Борьба со стрессом и депрессией

Цель: познакомить учащихся с понятием стресс, влиянием стресса и дистресса на организм, психику человека.

Задачи: показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Процедура проведения

Ведущий. Мы часто говорим и слышим о том, как сохранить отношения любви и дружбы, избежать разочарований. Но иногда потери неизбежны. Переживания утраты, предательства, разлуки, да и более прозаические - волнение перед экзаменами, ощущение несправедливости, большие перегрузки, одиночество и недостаточный отдых могут привести к сильному стрессу и депрессии. Вот об этом мы сегодня и поговорим.

Юные годы - время нелегкое. Перед вами постоянно стоит проблема выбора, вы по-новому оцениваете себя, других людей. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые являются стрессорами.

Мы уже несколько минут говорим о стрессе, и, вероятно, каждый из вас вкладывает свой смысл в это понятие. Как вы думаете, что такое стресс?

. Что такое стресс? - Итак, стресс (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

. Стресс и дистресс. Часто путают понятия стресса и дистресса, психологи говорят, что стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т.е. необходимость приспосабливаться). А приспособляемость, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

Некоторые эмоциональные факторы превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием.

. Фазы развития стресса

Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

. реакция тревоги;

. фаза сопротивления;

. фаза истощения

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденным, приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни или даже летальному исходу. Психологи считают, что каждому человеку присущ определенный уровень некоей адаптационной энергии и поэтому к одной и той же ситуации одному человеку приспособиться легко, а другому подчас невозможно, т.е. у каждого свои стрессоры.

А теперь давайте выясним, каковы главные стрессоры для каждого из вас?

Упражнение Незаконченные предложения

Попробуйте завершить следующую фразу: Я переживаю сильный стресс, когда…

. Влияние стресса на организм человека

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела (стресс льва), то у других она сразу падает (стресс кролика). Так, некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию, другие от волнения забывают даже то, что хорошо знают, мямлят и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья.

. Способы реагирования на стрессы

Выбор правильного способа реагирования на стрессоры является одним из главных моментов, обеспечивающих гомеостаз (равновесие) организма. В некоторых случаях имеет смысл что-то пропустить мимо ушей, а иногда нужнопринять вызов. Есть такое мудрое высказывание: Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого (Рейнольд Нейборо).

Как ни парадоксально это звучит, для счастья человеку требуется определенный уровень стресса - он различен для разных людей. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Люди нуждаются в чем-то большем, чем просто пища, одежда и жилье. Однако, люди, беззаветно преданные своему идеалу и готовые посвятить свою жизнь совершенствованию в выбранной области, также встречаются нечасто. Большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, какое бы занятие он не избрал. Кто не умеет изучить себя, тот будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела или постоянной чрезмерной перегрузкой.

Вы провалились на экзамене? Вас ограбили? Вас незаслуженно обидели? Но ведь это мелочи по сравнению с вашей отдаленной целью, и они не могут сломить вас: ваш путь дальше и выше…

Итак, как вы думаете, когда нужно избегать стресса, а когда это делать бессмысленно?

. Как справиться со стрессом? Умение справиться с дистрессом и депрессией особенно полезно, когда необходимо пережить расставание с любимым человеком.

Итак, разрыв, все кончено. В этот момент мы все чувствуем отчаяние. И всех мучают вопросы: почему? За что? Испытав настоящий шок, мы отказываемся верить в происходящее, надолго лишившись способности и чувствовать, и соображать. Шок и потеря ощущения реальности -защитная реакция организма. Разрыв с любимым - это эмоциональный удар такой силы, что разум отказывается его воспринимать. Так что именно заторможенность и спасает в первые дни синдрома разбитого сердца, когда все с нетерпением ждут от вас объяснений, как все случилось и почему.

Следующая стадия синдрома разбитого сердца - депрессия. Наконец начинает доходить смысл случившегося. Главное - помните: депрессивное состояние в такой момент - абсолютно нормально, это не худший способ справиться с душевными переживаниями. Только, пожалуйста, не замыкайтесь в себе.

Как только начинает казаться, что от горя и отчаянья не спастись, нас вдруг охватывает гнев. Это стадия синдрома разбитого сердца вступает в права совершенно без вашего участия. Еще минуту назад вы тяжело горевали и винили в случившемся себя, а сейчас вы кипите от ярости и через несколько мгновений изливаете свой гнев на окружающих. В этот момент вы чувствуете, будто бы пребывали в зимней спячке и только сейчас пробудились от нее.

Что действительно опасно на этой стадии - это жажда мести. Поэтому постарайтесь направить свой гнев в русло позитивное - это поможет вновь обрести вкус к жизни и понять, что она может продолжаться без него или нее. Последняя стадия синдрома - примирение со случившимся - тоже может оказаться нелегкой и порядком терзает вас тоской по минувшему.

Хотите, верьте, хотите, нет, но не вечно вы будете засыпать, видя его или ее светлый образ перед собой, и не будете вечно пробуждаться по утрам с его или ее именем на устах.

И если вдруг произойдет так, что в жизни вам придется столкнуться с синдромом разбитого сердца, то постарайтесь вспомнить наш сегодняшний урок и поверить в то, что разрыв пережить можно. Это придаст вам храбрость, необходимую для того, чтобы вновь отважиться полюбить.

Занятие 6. Самооценка

Цель: поддержание позитивной самооценки.

Задачи: обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы; дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники; предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы; формирование умения слушать и давать обратную связь.

Материалы: два стула.

Процедура проведения

Ведущий. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.. Групповая дискуссия Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты - лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.. Говорим друг другу комплименты. Отдельно - так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.. Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.. Главные выводы занятия. Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и др. Таким образом, человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».